

6 ÜBUNGEN FÜR DAS Kniegelenk

QUICK TIPS



Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Wiederholungen.



Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie einseitige Übungen immer auf beiden Seiten durch.

Sport

Empfohlen sind Sportarten wie Schwimmen, Aqua Jogging, Nordic Walking, Golf, Fahrradfahren.



Gute Schuhe

Vermeiden Sie hohe Absätze und achten Sie auf stabile Schuhe.



Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.



Kälte

Kann Schmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Übungen



Wiederholungen: 3x 30 Sekunden (pro Seite)

Entlastung Knie

Setzen Sie sich **aufrecht auf einen Stuhl**. Heben Sie ein Bein an, umgreifen Sie es mit Ihren Händen und halten Sie es in dieser **erhöhten Position**. Beginnen Sie jetzt mit Ihrem **Unterschenkel kontrolliert zu pendeln**. Verfahren Sie so für ca. 30 Sekunden und wechseln Sie dann das Bein.



Wiederholungen: 2x 30 Sekunden (pro Seite)

Dehnung Beinrückseite

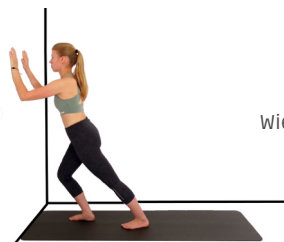
Setzen Sie sich auf den **Boden**. **Winkeln Sie ein Bein an** und lassen Sie es **zur Seite fallen**. Strecken Sie nun Ihr **anderes Bein im Knie durch** und ziehen Sie die **Zehenspitzen zum Oberkörper**. Wandern Sie jetzt, mit **aufeinanderliegenden Händen**, bei **gestrecktem Knie** so weit Sie können in **Richtung Fuß**. Wenn möglich, **umgreifen Sie Ihre Zehenspitzen** und halten Sie die Position für mind. 30 Sekunden.



Wiederholungen: 2x 20 Sekunden

Kräftigung Beinmuskulatur

Stellen Sie sich **hüftbreit**, im **Abstand einer halben Schrittlänge**, mit dem **Rücken zu einer Wand**. Legen Sie nun zur **Stabilisierung** Ihre Arme an die Wand und **senken Sie Ihr Gesäß nach hinten unten ab**. Dabei **lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand**. Ihre Arme können Sie jetzt **gerne wieder vor den Körper nehmen**. Optimalerweise sind Ihre Knie **90 Grad gebeugt** und die **Oberschenkel damit parallel zum Boden**.



Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)

Dehnung Wadenmuskulatur

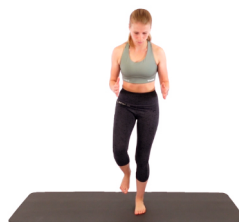
Stellen Sie sich **vor eine Wand**. Stützen Sie sich mit den Händen ab und machen Sie mit **einem Bein einen Schritt nach hinten**. Das **hintere Knie ist gestreckt** und die **Ferse möglichst am Boden**. Ihr **vorderes Knie ist leicht gebeugt**. Drücken Sie nun Ihre **hintere Ferse aktiv nach unten**. Verlagern Sie Ihr **Gewicht dabei nach vorne**, als ob Sie die **Wand wegschieben** wollten. Sie sollten dabei ein **leichtes Ziehen in der hinteren Wade** spüren. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden.

Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)



Dehnung Vorderer Oberschenkel

Sie befinden sich in **Bauchlage**. **Beugen Sie ein Bein**. Greifen Sie mit der **gleichseitigen Hand die Ferse** und ziehen Sie diese **Richtung Gesäß**. Sie spüren nun eine **Dehnung in der Vorderseite Ihres Oberschenkels**. **Halten Sie diese Dehnung** für mindestens 30 Sekunden. Falls es Ihnen nicht gelingt, die Ferse mit der Hand zu greifen, können Sie gerne ein **Handtuch oder einen Gurt zu Hilfe nehmen**.



Wiederholungen: 2x 30 - 60 Sekunden (pro Seite)

Stabilisation Kniegelenk

Ausgangsstellung ist der **Stand**. Beginnen Sie nun **schnell auf der Stelle zu laufen**. **Stoppen Sie die Bewegung nach Belieben abrupt auf einem Bein**. Finden Sie Ihr **Gleichgewicht im Einbeinstand** und halten Sie sich kurz in dieser Position. Dann beginnen Sie **erneut schnell auf der Stelle zu laufen**. Der **nächste Stopp** sollte nach Möglichkeit mit dem **anderen Bein** erfolgen. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie während des Einbeinstandes immer **leicht gebeugt** ist.



Play Store



App Store